

## **Varustelista kesävaellukselle**

### **I Vaellukselle päälle puettavat vaatteet**

- Pusakka, pitkät housut, käsineet, pipo
- Lämmin alusvaatekerta
- Ohut villaneule tai fleece (tai flanellipaita)
- Hyvät sukat
- (Saappaat tai) vaelluskengät

### **II Rinkkaan vesitiiviisti (esim. muovipusseihin) pakattavat varusteet vaellusta varten**

- Kevyet varavaatteet, vaihtoalusvaatteet
- Pitkikset, sukkia, kevyet lenkkarit, paita
- Taukotakki, sadeasu (ellei vaellusasua ole varmasti vedenpitävä, esim. GoreTex)
- Uikkarit, kevyt helposti kuivuva pyyhe (esim. sideharsovaippa)
- Henkilökohtaiset lääkkeet, rakkolaastaria tai urheiluteippiä
- Hygieniatarvikkeet: wc-paperia, hammasharja+tahna, pieni saippua/shampoo, kampa, peili, huulirasva, aurinkorasva
- Telttakengät, esim. Kevyet crocs-tyyppiset jalkineet

### **III Muut varusteet**

- Rinkka (tai hyvä ja tilava reppu) + rinkansuojus + mahdolliset olkapehmitteet
- Makuupussi, makuualusta, istuma-alusta
- Muki, lautanen, lusikka (lähes kaikkea voi syödä lusikalla, veitsemi käy mahd. mukana oleva linkkuveitsi/puukko)
- Juomapullot, yhteistilavuus noin 1,5 litraa
- Muovipusseja
- Korjaustarvikkeet: hakaneuloja, rihmaa, neula, (kumipaikkoja), narua/vararemmejä, linkkuveitsi/puukko
- (Kiikarit, kamera)
- (Aurinkolasit)
- (Kävelysauvat, helpottavat huomattavasti vaeltamista)
- (Hyttyshattu)

### **IV Yhteiset ryhmätarvikkeet**

- Kartta
- Kompassi
- Telttä
- Trangia+polttoaine
- Kauha, vispilä, lasta
- Tiskivälineet
- Ensiapuvälineet
- Ilmastointiteippiä, nippusiteitä

### **V Ruoka**

- Jokaiselle tulee kannettavaksi muonaa keskimäärin n. 3,5 kg.

VI ”Siviilikassi”, pyyhe, mökkikamat.

**Pyri siihen, että rinka painaa mahdollisimman vähän; rinkan ja siihen pakattavien omien tarvikkeiden maksimi/ihannepaino n. 12 – 16 kg. Painon tulisi jonkun ohjeistuksen mukaan olla maksimissaan  $\frac{1}{4}$  omasta painosta.**